

Checkliste - letzte Infos !



Was muss mit ?

- Schwimmbrille, Badekappe (keine Pflicht)
- Badehose / Einteiler
- Startnummernband / Gummi für Startnummer zum Befestigen (Sicherheitsnadeln werden gestellt)
- Badelatschen und T-Shirt für den Gang zum Start sind sinnvoll
- Radbrille, verkehrssicheres Fahrrad
- Helm, Radflasche, Radtrikot / T-Shirt
- Laufschuhe und Laufhemd etc.

Wichtige Infos in Kürze:

Früh da sein sichert die "besten" Plätze in der Wechselzone; wir sind ab 6 Uhr für euch da

Startnummernausgabe von 6 - 7:30 Uhr

Start um 8 Uhr oder 8:10 Uhr, je nach Einteilung

Toiletten (Dixi) sind vorhanden

Spätestens 7:40 loslaufen zum **Schwimmstart** laut Karte

Am Schwimmstart eure Badelatschen etc. in einer Tüte deponieren; wir bringen sie zurück

Keine Vorschriften zum Schwimmstil

Neoprenverbot ab 22 Grad Wassertemperatur (wird morgens von den Kampfrichtern gemessen)

Surfer / Paddler und die DLRG sichern die Schwimmstrecke

Wer beim Schwimmen aufhört, muss sich unverzüglich bei uns melden !

Beim Schwimmausstieg wird euch geholfen; Ausstieg auf Rampe

Zeitnahme durch Transponder (am rechten Fußgelenk befestigt); ist am Anfang der Wechselzone

In die **Wechselzone** kommen nur Athleten, keine fremde Hilfe ist möglich (Ausnahme: Brillenträger können sich ihre Brille am Ende der Schwimmstrecke von Freunden reichen lassen).

Umziehen am Rad; jeder so viel und lange wie er will

Erst Helm auf und Gurt schließen, dann Rad aufnehmen und zum Ausgang der Wechselzone schieben

Radfahren gemäß Streckenplan

Bei Panne könnt ihr euch selber helfen / flicken etc.

Windschattenfahrverbot (mind. 10m zum Vordermann / Vorderfrau lassen)

Achtung: der erste und letzte Kilometer sind schlechter Waldweg. Immer schön rechts fahren

Startnummer sollte hinten getragen werden

Strecke ist für den KFZ-Verkehr und Busse gesperrt; trotzdem immer rechts fahren, da euch ja auch Athleten entgegen kommen.

Gemeine Rechtskurve nach Abfahrt vom Grunewaldturm. Fahrt dort langsam und nicht die Kurve schneiden !

Zurück in der Wechselzone Rad dort einstellen wo es war. Umziehen und los geht's zum **Laufen**

Zeitnahme wieder nach der Wechselzone

Laufen zwei Runden um die Krumme Lanke im Uhrzeigersinn gemäß Plan.

MP3-Player / Handys / Kopfhörer sind verboten !

Nach einer Runde Aufteilung zur 2. Runde oder ins Ziel; Achtung !

Im **Ziel** ist jeder ein Gewinner. Dort bekommt ihr euer Finisher-T-Shirt im Austausch gegen den Transponder

Siegerehrung nach dem Volkstri4kids gegen 11 Uhr

Ergebnislisten sofort nach dem Wettkampf im Netz; Urkunden nach ca. 3 Wochen ebenfalls dort verfügbar

Viel Spaß, enjoy !

Eure Weltraumjogger

BERLINER VOLKSTRATHLON

- 2 Startgruppen ab 8 Uhr
- Gewinner sind alle, die ankommen
- Es besteht Helmpflicht
- Windschattenfahren & Musik-Player verboten

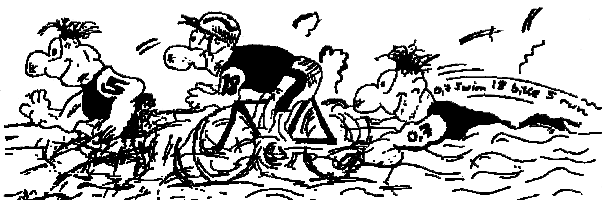
Schwimm-
strecke
700 m

Start

Laufstrecke
5 km
(2 Runden)



Wechsel- und
Zielbereich



Urkunden & Ergebnisse:
www.weltraumjogger.de